

# **Bundeskadertest Aerobicturnen**

Version 2021 vom 01. Oktober 2021

Technisches Komitee Aerobicturnen  
im  
Deutschen Turner-Bund e.V.  
Leistungs- und Nachwuchsförderung

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Allgemeine Hinweise.....</b>	<b>4</b>
1.1	Primäre Fähigkeiten und Testübungen .....	4
1.2	Abnahme und Eintragung.....	5
1.2.1	Vorgehensweise.....	5
1.2.2	Ablauf.....	6
1.3	Kleidung .....	6
<b>2</b>	<b>Schnellkraft / Sprungkraft/ Ausdauer (ASK) .....</b>	<b>7</b>
2.1	<b>SK1: Achterlauf modifiziert .....</b>	<b>7</b>
2.1.1	Ablauf.....	7
2.1.2	Bewertung .....	7
2.2	<b>SK3 Seilspringen .....</b>	<b>7</b>
2.2.1	Anforderungen .....	8
2.2.2	Wiederholungen:.....	8
2.2.3	Abzüge - B-Note.....	8
2.2.4	Bewertung .....	8
2.3	<b>SK4 Plyometrische Sprünge .....</b>	<b>8</b>
2.3.1	Anforderungen .....	8
2.3.2	Wiederholungen .....	9
2.3.3	Abzüge B-Note.....	9
2.3.4	Bewertung .....	9
2.4	<b>SK5 Counter Movement Jump .....</b>	<b>9</b>
2.4.1	Anforderungen .....	9
2.4.2	Abzüge der B-Note.....	9
2.4.3	Bewertung .....	10
<b>3</b>	<b>Kraftausdauer (KA) .....</b>	<b>11</b>
3.1	<b>KA1: Stützkraft Kombination.....</b>	<b>11</b>
3.1.1	Anforderungen .....	11
3.1.2	Wiederholungen .....	11
3.1.3	Abzüge der B-Note.....	11
3.1.4	Bewertung .....	12
3.2	<b>KA2: Rumpfbeugekraft (Kipphänge) .....</b>	<b>12</b>
3.2.1	Anforderungen .....	12
3.2.2	Wiederholungen .....	12
3.2.3	Abzüge der B-Note.....	12
3.2.4	Bewertung .....	12
3.3	<b>KA3: Liegestütze .....</b>	<b>12</b>
3.3.1	Anforderungen .....	13
3.3.2	Wiederholungen .....	13
3.3.3	Abzüge der B-Note.....	13
3.3.4	Bewertung .....	13
3.4	<b>KA4: Handstandkombination .....</b>	<b>13</b>
3.4.1	Anforderungen .....	13
3.4.2	Bewertung .....	14
<b>4</b>	<b>Beweglichkeit (B).....</b>	<b>15</b>
4.1	<b>B1: Bein halten vw.....</b>	<b>15</b>
4.1.1	Abzüge der B-Note.....	15

4.1.2	Bewertung .....	15
<b>4.2</b>	<b>B2: Bein halten seitlich</b> .....	<b>15</b>
4.2.1	Abzüge der B-Note .....	16
4.2.2	Bewertung .....	16
<b>4.3</b>	<b>B3: Rumpfbeuge gegrätscht</b> .....	<b>16</b>
4.3.1	Anforderungen .....	16
4.3.2	Abzüge der B-Note .....	16
4.3.3	Bewertung .....	17
<b>4.4</b>	<b>B4: Spreizen im Hang</b> .....	<b>17</b>
4.4.1	Anforderungen .....	17
4.4.2	Abzüge in der B-Note .....	17
4.4.3	Bewertung .....	17
<b>4.5</b>	<b>B5: Standpagat halten</b> .....	<b>17</b>
4.5.1	Abzüge der B-Note .....	18
4.5.2	Bewertung .....	18
<b>5</b>	<b>Turnerische Elemente (TE)</b> .....	<b>19</b>
5.1.1	Punktvergabe .....	19
5.1.2	Abzüge der B-Note .....	19
<b>6</b>	<b>Elemente</b> .....	<b>21</b>
6.1	<b>AK 12-14 (Age Group)</b> .....	<b>21</b>
6.2	<b>AK15-17 (Junior)</b> .....	<b>23</b>
6.3	<b>AK 18+ (Senior)</b> .....	<b>24</b>

# 1 Allgemeine Hinweise

Der Bundeskadertest ist ein Element im Berufungsprozess in den Perspektiv- und Nachwuchskader Aerobicturnen im DTB für das Jahr 2022. Entsprechend der beschlossenen Eckpunkte für das zukünftige Kadersystem erfolgt eine pyramidale, leistungsorientierte Strukturierung in jeweils zwei Kaderstufen, den Perspektivkader I und II sowie den Nachwuchskader I und II.

Für den Bundeskadertest 2021 wurde bewusst eine Vielzahl an Übungen gewählt, um eine **Bestandsaufnahme** der Fähigkeiten der Sportlerinnen und Sportler in Deutschland zu erhalten. Die Kaderberufung und -einteilung erfolgt nach Sichtung der Gesamtergebnisse.

## 1.1 Primäre Fähigkeiten und Testübungen

Nach diesen Bewertungskriterien wird ein Ranking sowie ein Leistungsprofil der Sportler\*innen und Sportler erstellt.

Bereich	Übungen	Punkte	Gesamtpunktzahl
<b>Schnellkraft /Sprungkraft /Ausdauer (ASK)</b>			<b>40 Punkte</b>
	Achterlauf	10 Pkt.	
	Seil springen	10 Pkt.	
	Plyometrische Sprünge	10 Pkt.	
	Counter-Movement-Jump	10 Pkt.	
<b>Kraftausdauer (KA)</b>			<b>40 Punkte</b>
	Stützkraft Kombination	10 Pkt.	
	Kipphänge	10 Pkt.	
	Liegestütze	10 Pkt.	
	Handstandkombination	10 Pkt.	
<b>Beweglichkeit (B)</b>			<b>40 Punkte</b>
	Bein vorne	10 Pkt.	
	Bein seitlich	10 Pkt.	
	Standspagat	10 Pkt.	
	Rumpfbeuge	5 Pkt.	
	Spreizen im Hang	5 Pkt.	
<b>Turnerische Elemente (TE)</b>	siehe Tabelle		<b>40 Punkte</b>
<b>Mögliche Gesamtpunktzahl Übungen</b>			<b>160 Punkte</b>

Elemente	AG1
	9x Elemente
	2x Perspektive
	AG 2
	9x Elemente
	2x Perspektive
	Seniors
	9x Elemente
	2x Perspektive

**Keine Maximalpunktzahl**

## 1.2 Abnahme und Eintragung

Der Test wird zentral organisiert und abgenommen. Es wird ein Corona-Hygienekonzept für die Abnahme entwickelt.

Um die Einteilung in die Kaderstrukturen besser beurteilen zu können und die Punkttabellen auf wissenschaftlichen Empfehlungen beruhend zu erarbeiten, muss in den Kaderüberprüfungen zwingend immer eine Erfassung der Messwerte (nicht nur der Punkte) erfolgen. Die Prüfer werden gebeten, erst die tatsächliche Leistung einzutragen, bevor die entsprechende Zuordnung in Punkten erfolgt. Ferner werden besondere Umstände der Erhebung notiert (Abbruch durch Prüfer, Nichtdurchführbarkeit, Abweichungen in der Abnahme, etc.).

Aufgrund der stärkeren Gewichtung der B-Note innerhalb des „Code de Pointage“ ab 2021, werden in allen sinnvollen Athletik-Übungen sowie innerhalb der turnerischen Elemente und der Aerobic Elemente Abzüge in der B-Note als Punktzahl ermittelt.

### 1.2.1 Vorgehensweise

Am Testtag sollen die Abzüge durch einen DTB oder FIG-Kampfrichter durchgeführt werden. Die Turnelemente sollen von einem externen Turn-Trainer/Kampfrichter bewertet werden. Die Übungen werden von jeweils **zwei Prüfer\*innen** abgenommen.

**Prüfer 1:** Zählt die Anzahl der Wiederholungen unter Beachtung der Minimalkriterien. Werden diese jeweils nicht erfüllt, wird die Wiederholung nicht gezählt. Gleiches auch bei einem Sturz, die Wiederholung wird nicht gezählt. Die Gesamtpunktzahl wird notiert.

**Prüfer 2:** (DTB-Kampfrichter) Notiert die Fehler in der B-Note bei jeder einzelnen Wiederholung. Pro Zehntel wird ein Strich gemacht. Diese werden zusammengezählt, mit 10x multipliziert und am Ende als Gesamtpunktzahl notiert.

Definition der Abweichung vom Optimum	Abzüge in Punkten
optimale Ausführung	0
Ausführung mit sehr kleiner Abweichung	0,1
Ausführung mit kleiner Abweichung	0,2
Ausführung mit größerer Abweichung	0,3

Im Anschluss wird ein Ranking aus der Gesamtpunktzahl der Wiederholungen/Übungen sowie der Gesamtpunktzahl der B-Noten-Abzüge erstellt. Etwaige Gewichtungsfaktoren können Anwendung finden, werden jedoch nicht vorgegeben, sondern nach Abschluss der Bestandsaufnahme im Hinblick auf die Gesamtergebnisse erarbeitet.

### **1.2.2 Ablauf**

Alle Sportler\*innen durchlaufen nacheinander die Stationen in derselben Reihenfolge. Innerhalb der Übungen wird rotiert:

1. Elemente
2. Turnerische Elemente
3. Kraftausdauer
4. Beweglichkeit
5. Schnellkraft/ Sprungkraft / Ausdauer

### **1.3 Kleidung**

#### **Sportlerinnen:**

- Turnanzug mit kurzer Hose und Strumpfhose
- Wettkampffrisur

#### **Sportler:**

- Kurze Sporthose mit Wettkampfanzug (Keine Langbeinige Hose erlaubt)
- Wettkampffrisur

#### **Trainer:**

- Vereinskleidung

#### **Kampfrichter/Prüfer**

- Deutschlandanzug oder neutrale Kleidung schwarz

## 2 Schnellkraft / Sprungkraft/ Ausdauer (ASK)

### 2.1 SK1: Achterlauf modifiziert

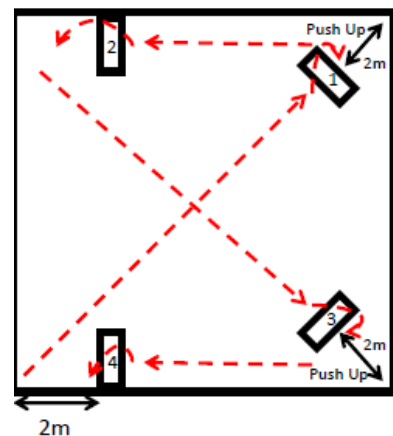
Notwendige Geräte: 10 x 10m

Ausführung: mit Schuhen

Als Grundaufbau wird ein 10 m x 10m Feld genutzt. Der Aufbau der Hocker erfolgt gemäß nebenstehender Skizze. Die Hocker haben etwa 36-40cm Höhe und stehen 2m von der jeweiligen Ecke entfernt. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt, wie in der Skizze gezeigt, in der linken unteren Ecke.

#### 2.1.1 Ablauf

- ➔ Lauf von links unten nach rechts oben
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 1
- ➔ Liegestütz in Ecke Nr. 1 gemäß Minimalkriterien
- ➔ Lauf von rechts oben nach links oben
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 2 und Berühren des Bodens mit beiden Händen
- ➔ Lauf von links oben nach rechts unten
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 3
- ➔ Liegestütz in Ecke Nr. 3 gemäß Minimalkriterien
- ➔ Lauf von rechts unten nach links unten
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 4 und Berühren des Bodens mit beiden Händen



Nach dem Ablauf von 8 Runden endet die Zeitnahme mit dem Berühren des Bodens mit beiden Händen. Bei der Ausführung der Liegestütze erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt.

#### 2.1.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG 1	Zeit (m:s)	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30
AG 2		2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25
18+		2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20

## 2.2 SK3 Seilspringen

Notwendige Geräte: 1 Gymnastikseil, 1 Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

Die Sportler\*in springt (beidbeinig, mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil möglichst ohne Unterbrechung. Die Turner\*in beginnt auf Kommando mit den Durchschlägen, gezählt

wird die Anzahl der beidbeinigen Durchschläge. Doppel-Durchschläge sind nicht gestattet. Die Übungszeit beträgt 60s.

### 2.2.1 Anforderungen

Die Füße müssen bei jedem Sprung aktiv gestreckt werden, sodass die Fußspitze nach unten zeigt (keine geflexten Füße in Flugphase). Die Fersen berühren nicht den Boden, der Absprung erfolgt aus dem Fußballen. Die Knie sowie die Hüfte sind fixiert und gestreckt. Die Beine und Füße sind geschlossen.

Wenn das Seil hängen bleibt, läuft die Zeit weiter, es gibt keine Punktabzüge.

### 2.2.2 Wiederholungen:

Wiederholungen werden nicht gezählt, wenn die Füße in der Luft geflext sind und der Absprung aus dem ganzen Fuß erfolgt.

### 2.2.3 Abzüge - B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert.

- Füße und Beine geöffnet
- Ferse berührt den Boden
- Knie sind gebeugt
- Fußstreckung in der Luft nicht vollständig
- Hüfte stark gebeugt

### 2.2.4 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG 1	Anzahl in 60s	80x	85x	90x	95x	100x	105x	110x	115x	120x	125x
AG 2		100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x
18+		100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x

## 2.3 SK4 Plyometrische Sprünge

Notwendige Geräte: 6 Sprungkasten oder Hocker (L x B x H 70x50x40cm), Stoppuhr, Maßband

Ausführung: mit Schuhen auf Aerobic-Boden

Die sechs Kästchen werden hintereinander in einer Reihe aufgestellt. Der Abstand wird auf 0,5 m festgelegt, kann aber pro Sportler\*in individuell angepasst werden.

### 2.3.1 Anforderungen

Jedes Kästchen muss gehockt, mit geschlossenen Beinen ohne Pausen übersprungen werden. Der Hocksprung muss den Minimalanforderungen des CoP entsprechen. Die Ausführung wird bewertet. Innerhalb von 30 Sek müssen so viele Kästchen wie möglich



übersprungen werden. Nach dem letzten Kästchen erfolgt jeweils ein Strecksprung mit halber Drehung (keine Doppelsprünge) und die Reihe wird zurückgesprungen.

### 2.3.2 Wiederholungen

Jedes Kästchen, das mit direktem Absprung nach dem Hocksprung übersprungen wurde, zählt als eine Wiederholung. Wird nicht direkt weitergesprungen, wird die Wiederholung des vorherigen Kästchens nicht gezählt. Dies gilt auch bei einem Doppelhüpfer nach dem Strecksprung mit halber Drehung am Ende des letzten Kästchens. Entspricht die Hocke nicht der Minimalanforderung, wird die Wiederholung nicht gezählt.

### 2.3.3 Abzüge B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Fußspitzen gebeugt
- Füße beim Absprung geöffnet
- Beine beim Absprung und in der Luft geöffnet
- Absprung mit kurzer Pause (nicht reaktiv)
- Oberkörper im Hocksprung nach vorn gebeugt (Haltungsfehler)
- Knie unter Taillenhöhe

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (bspw. Beine sehr weit geöffnet, Fußspitzen geflext) werden mit bis zu 0,3 (3x Strichen) abgezogen.

### 2.3.4 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG 1	Anzahl übersprungener Kästchen	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
AG 2		22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
18+		24	26	28	30	32	34	36	38	40	42

## 2.4 SK5 Counter Movement Jump

Notwendige Geräte: 1 Maßband bis 3m, Kreide

Ausführung: mit Schuhen

### 2.4.1 Anforderungen

Die Turner\*in steht seitlich an einer Wand, der an der Wand befindliche Arm wird senkrecht nach oben gestreckt. Die Prüfer ziehen vor der Messung aktiv den Arm nach oben. Die oberste Stelle der Fingerspitzen wird mittels Kreide markiert. Im Anschluss erfolgen in zwei Versuchen senkrechte, beidbeinige Sprünge aus dem Stand ohne Anlaufschritt. Eine Schwungholbewegung mit Armeinsatz ist erlaubt. Der Arm wird dabei in der höchsten Position an die Wand geschlagen. Es wird die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe gemessen. Der beste Versuch wird gewertet.

### 2.4.2 Abzüge der B-Note

Es werden keine Abzüge in der B-Note vorgenommen.

### 2.4.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG 1	Sprunghöhe in cm	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
AG 2		25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
18+		30	35	40	45	50	55	60	65	70	75

## 3 Kraftausdauer (KA)

### 3.1 KA1: Stützkraft Kombination

Notwendige Geräte: 1 Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

#### 3.1.1 Anforderungen

Die Sportler\*in zeigt folgende Stützkraft-Kombination ohne Pause am Stück um volle Punktzahl zu erreichen. Beginn im Winkelstütz, es werden zwei L-Support Drehungen gezeigt, ohne abzusetzen wird in den Grätschstütz gewechselt, um dann direkt zwei Grätschstütz Drehungen zu zeigen. Aus dem Grätschstütz wird direkt in den Schweizer Handstand gezogen. Es ist möglich nach jedem Element abzusetzen und nach einer kurzen Pause (max. 2 Sekunden) mit der nächsten Übung fortzufahren. Alle Übergänge, die ohne Pause gezeigt werden, geben einen Punkt.

#### Aufteilung der Punkte:

L-Support 1. Drehung – 1 Punkt	<b>+1 Punkt</b>
L-Support 2. Drehung – + 1 Punkt	<b>+1 Punkt</b>
→ Übergang ohne Absetzen	<b>+1 Punkt</b>
Wechsel L-Support in Straddle-Support	<b>+1 Punkt</b>
→ Übergang ohne Absetzen	<b>+1 Punkt</b>
Straddle Support 1. Drehung	<b>+1 Punkt</b>
Straddle Support 2. Drehung	<b>+1 Punkt</b>
→ Übergang ohne Absetzen	<b>+1 Punkt</b>
<b>entweder:</b> Hochziehen in gegrätschten Stand	<b>+1 Punkt</b>
<b>oder:</b> Hochziehen in den Handstand (Schweizer)	<b>+2 Punkte</b>

**Beispiel:** Die Turner\*in zeigt folgende Kombination:

1x L-Support-Drehung (1 Pkt) – Absetzen – L-Support in Straddle (getippt) – Absetzen – 2x Straddle-Support (2 Pkt) – Direktes hochziehen der Beine (1 Pkt) – Schweizer Handstand (2 Punkte) = **6 Punkte**

#### 3.1.2 Wiederholungen

Jeder Schritt der o.g. Abfolge wird mit einem Punkt (bzw. 2 Punkten für den kompletten Schweizer) bewertet, sofern die Mindestanforderungen des CoP erfüllt wurden. Berührt ein Fuß den Boden (Touch) wird der Punkt nicht gegeben. Dies gilt auch für die Teilübungen 9. und 10. sowie die Übergänge.

#### 3.1.3 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Füße leicht gebeugt
- Knie leicht gebeugt
- Balance-Verlust während der Drehung
- Beine unter 90 Grad beim Straddle Support

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (bspw. Beine sehr weit geöffnet, Fußspitzen geflext) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

### 3.1.4 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alle AK	Absolvierte Übungsbestandteile	(siehe oben)									

## 3.2 KA2: Rumpfbeugekraft (Kipphänge)

Notwendige Geräte: Sprossenwand, Matte für den Rücken, evtl. Magnesia

Ausführung: mit Schuhen

### 3.2.1 Anforderungen

*Bücke – Kipphänge:* Die Turner\*in hängt gestreckt an der Sprossenwand, die Füße berühren nicht mehr den Boden. Die Beine werden gestreckt in die Bück-Position gehoben und gestreckt wieder heruntergeführt.

### 3.2.2 Wiederholungen

Der Versuch wird gezählt, wenn die Beine oben und unten die Sprossenwand berührt haben. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme.

### 3.2.3 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Füße leicht gebeugt
- Knie leicht gebeugt
- Beine leicht geöffnet
- Unkontrolliertes Absenken der Beine (Fallen lassen)

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (bspw. Beine sehr weit geöffnet, Fußspitzen oben geflext) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

### 3.2.4 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG 1	Anzahl Kipphänge	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
AG 2		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
18+		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

## 3.3 KA3: Liegestütze

Notwendige Geräte: 1 Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

### 3.3.1 Anforderungen

*Liegestütze (Anzahl):* Der Turner\*in befindet sich in der Bauchlage, die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden und dann wieder gestreckt. Der Blick ist zum Boden gerichtet in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf nicht hängen lassen). Der Körper wird gleichmäßig runter und wieder hochgedrückt (Schultern parallel zum Boden).

### 3.3.2 Wiederholungen

Der Armwinkel muss bei jedem Liegestütz mindestens 90 Grad betragen, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Die Turner\*in hat 60 Sekunden Zeit, eine Pause in der Liegestützposition ist erlaubt. Sobald ein Körperteil abgelegt wird, wird die Abnahme abgebrochen. Die Anzahl der nach Minimalkriterium ausgeführten Liegestütze wird gezählt. Um 8 bis 10 Punkte zu erhalten, müssen 3x | 5x | 7x Liegestütze mit Klatschen direkt im Anschluss und ohne Pause gezeigt werden, die Zeit darf dabei überschritten werden. Diese zählen nur wenn die Hände sich in der Luft berühren und bestmöglich ein Klatschen zu hören ist.

### 3.3.3 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Unkorrekte Kopfhaltung
- Leichte Abweichung in der Lendenwirbelsäule
- Knie leicht gebeugt
- Leichte Körperwelle
- Hohlkreuz

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (bspw. Beine sehr weit geöffnet, Fußspitzen oben geflext) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

### 3.3.4 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AG 1	Anzahl Liegestütze + Abdrücke	10	15	20	25	30	35	40	40+1	40+3	40+5
AG 2		20	25	30	35	40	45	50	50+1	50+3	50+5
18+		30	35	40	45	50	55	60	60+1	60+3	60+5

## 3.4 KA4: Handstandkombination

Notwendige Geräte: abgeklebtes 2x2m Feld auf dem Boden

Ausführung: mit Schuhen

### 3.4.1 Anforderungen

Die Sportler\*in zeigt die Handstand-Übungen ohne Pausen, um volle Punktzahl zu erhalten. Die Aufgaben A – C werden nacheinander durchgeführt. Wenn man die Übungen einzeln voneinander turnt, verliert man den Übergangspunkt. Punkte können gesammelt werden.

- A. *Handstand stehen 1-4 Pkt:* Die Turner\*in nimmt selbständig die Handstandposition ein. Die Zeitnahme beginnt bei Einnahme einer ruhig gehaltenen, geschlossenen

Position. Sobald ein Ausgleichsschritt benötigt wird, wird die Zeitnahme abgebrochen. Die Zeit bis zum ersten Schritt wird gezählt.

*B. Handstand laufen: 1-2 Punkte:* Direkt im Anschluss an die Stehzeit läuft die Turner\*in bis zu 10 Meter gerade aus. Dabei ist auf die Haltung zu achten (kein Hohlkreuz), gleichmäßige Schritte. Bei Rückwärtsschritten wird die Abnahme abgebrochen, ebenso, wenn die Sportler\*in die Handstandposition verlassen muss. Die Meteranzahl, die fehlerfrei gelaufen wurde wird gezählt.

*C. Handstand drehen 1-2 Pkt:* Direkt im Anschluss an das Handstandlaufen, kann die Turner\*in bis zu zwei Drehungen zeigen: maximal 8 Handschritte sind erlaubt. Nur klar/sicher beendete Drehungen werden gezählt. Auf die Haltung ist zu achten.

**Abzüge der B-Note:**

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Füße leicht gebeugt
- Leichte Korrekturen im Mittelkörper (Abweichung der Lendenwirbelsäule)
- Knie leicht gebeugt
- Leichtes Einsinken im Arm-Rumpf-Winkel
- Beine leicht geöffnet
- Leichter Balance Verlust beim Laufen und Drehen

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (bspw. starkes Hohlkreuz, Fußspitzen oben geflext, starker Balance-Verlust) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

**3.4.2 Bewertung**

	Stehen in s				Übergang	Gehen in m		Übergang	Drehungen	
	1, 2, 3 oder 4 Punkte				1 Punkt	1 oder 2 Punkte		1 Punkt	1 oder 2 Punkte	
	+1	+2	+3	+4	+1	+1	+2	+1	+1	+2
<b>Alle AK</b>	8	10	12	15	Übergang ohne Absetzen	35	40	Übergang ohne Absetzen	1	2

## 4 Beweglichkeit (B)

### 4.1 B1: Bein halten vw.

Notwendige Geräte: Winkelmesser, Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

Der Turner\*in steht aufrecht mit den Armen gestreckt und gespannt in Seithalte. Jedes Bein wird langsam und gestreckt angehoben und 10 Sekunden an der höchstmöglichen Stelle gehalten. Gemessen wird der Hüftwinkel Standfuß zu Spielbein in der 10. Sekunde. Der Standfuß kann parallel oder in der 1. Ballett-Position stehen. Die Hüfte und der Oberkörper sind gerade ausgerichtet. Es ist das Gleichgewicht zu halten. Beim Spielbein ist darauf zu achten, dass das Knie nach oben oder außen zeigt. Bei starken Haltungsfehlern wird die Abnahme abgebrochen.

#### 4.1.1 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Fußspitze des Spielbeins leicht gebeugt
- Leichte Abweichung des Oberkörpers von der Senkrechten
- Kleine Ausgleichsbewegungen der Arme
- Knie Spielbein leicht gebeugt
- Knie Standbein leicht gebeugt
- Leichter Balance-Verlust
- Leichtes Zittern des Spielbeins
- Leichtes Einknicken der Hüfte
- Spielbein nach innen gedreht

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (Fußspitzen geflext, deutlich ausgedrehte Hüfte) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

#### 4.1.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Winkel re	90	100	110	120	130+
Alle	Winkel li	90	100	110	120	130+

### 4.2 B2: Bein halten seitlich.

Notwendige Geräte: Winkelmesser, Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

Der Turner\*in steht aufrecht mit den Armen gestreckt und gespannt in Seithalte. Jedes Bein wird langsam und gestreckt seitlich angehoben und 10 Sekunden an der höchstmöglichen Stelle gehalten. Gemessen wird der Hüftwinkel Standfuß zu Spielbein in der 10. Sekunde. Der Standfuß kann parallel oder in der 1. Ballett-Position stehen. Die Hüfte und der Oberkörper sind gerade ausgerichtet. Es ist das Gleichgewicht zu halten. Beim Spielbein ist darauf zu

achten, dass das Knie nach oben zeigt und nicht nach vorne. Das Bein muss klar aus dem Tendü seitlich angehoben werden.

Die Abzüge werden insgesamt für das rechte und linke Bein (Ausgangspunkt max. 10 Punkte), wie folgt bewertet:

#### 4.2.1 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Fußspitze des Spielbeins leicht gebeugt
- Leicht ausgedrehte Hüfte
- Leichte Abweichung des Oberkörpers von der Senkrechten
- Kleine Ausgleichsbewegungen der Arme
- Knie Spielbein leicht gebeugt
- Knie Standbein leicht gebeugt
- Leichter Balance-Verlust
- Leichtes Zittern des Spielbeins
- Leichtes Einknicken der Hüfte
- Spielbein nach innen gedreht (Knie zeigt nach vorne nicht nach oben)

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (Fußspitzen geflext, deutlich ausgedrehte Hüfte) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

#### 4.2.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Winkel re	90	100	110	120	130+
Alle	Winkel li	90	100	110	120	130+

### 4.3 B3: Rumpfbeuge gegrätscht

Notwendige Geräte: Bodenläufer/ -fläche, feste 5cm Matten, Maßband, Barrenholm zum Hängen, Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

#### 4.3.1 Anforderungen

Die Turner\*in sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei nahezu 90 Grad. Ein Erweitern des Spreizwinkels ist nicht gestattet. Die Arme sind schulterbreit und in Verlängerung des Rumpfes (ARW 180 Grad) ausgestreckt. Die Knie zeigen nach oben. Der Körper wird gestreckt nach vorn abgelegt, dabei liegt der Oberkörper flach auf dem Boden auf, die Arme sind gestreckt nach vorn zu bringen, ohne den Rücken zu krümmen. Es ist vorher im Training bereits zu erproben, welche Höhe für den Turner\*in realistisch ist. Ein "Durchprobieren" aller Höhen beim Test ist aus Zeitgründen nicht möglich.

#### 4.3.2 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Fußspitzen leicht gebeugt
- Abweichung der Spagat-Line (Beine vorne und hinten diagonal)



- Leichtes Hohlkreuz
- Knie leicht gebeugt

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (Fußspitzen geflext, deutlich ausgedrehte Hüfte) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

#### 4.3.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Erhöhung in cm	0	12	16	20	24

### 4.4 B4: Spreizen im Hang

Notwendige Geräte: Bodenläufer/ -fläche, feste 5cm Matten, Maßband, Barrenholm zum Hängen, Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

#### 4.4.1 Anforderungen

Die Turner\*in hängt mit beiden Händen im Ristgriff gestreckt an einem Barrenholm. Innerhalb von 20 Sekunden werden die Beine abwechselnd in Spagat gezogen. Der Versuch wird nur gezählt, wenn die Mindestanforderung im Spagat von 180 Grad gegeben ist. Jeder Spagat wird als eine Wiederholung gezählt. Die Beine werden aktiv und kontrolliert geschlossen

#### 4.4.2 Abzüge in der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Fußspitzen leicht gebeugt
- Abweichung der Spagat-Line (Beine vorne und hinten diagonal)
- Leichtes Hohlkreuz
- Knie leicht gebeugt
- Beine nicht ganz geschlossen
- Kontrollverlust beim Öffnen und Schließen (kein klares Ende in Spagat- und Hangposition)
- Leichtes Einknicken der Hüfte

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (Fußspitzen geflext, deutlich ausgedrehte Hüfte) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

#### 4.4.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Spagatpositionen	5	8	10	12	14

### 4.5 B5: Standspagat halten

Notwendige Geräte: Winkelmesser, Stoppuhr

Ausführung: mit Schuhen

Die Sportler\*in steht im Stand und senkt über die Standwage den Oberkörper nach unten und das Spielbein gleichzeitig gestreckt nach hinten oben. Der Oberkörper bleibt stabil und gerade (ohne Rotation). Beide Hände werden rechts und links vom Standbein auf dem Boden abgesetzt. Das Spielbein wird in den Standspagat geführt und an höchster Stelle 10 Sekunden gehalten. Es wird der Hüftwinkel zwischen Standbein und Spielbein gemessen.

#### 4.5.1 Abzüge der B-Note

Pro Fehler wird ein Strich als Abzug für 0,1 notiert:

- Fußspitze des Spielbeins leicht gebeugt
- Leicht ausgedrehte Hüfte
- Leichte Drehung im Oberkörper
- Knie Spielbein leicht gebeugt
- Knie Standbein leicht gebeugt
- Leichter Balance-Verlust
- Leichtes Zittern des Spielbeins
- Leichtes Einknicken der Hüfte

Mehrere Fehler zur gleichen Zeit werden summiert, größere Fehler (Fußspitzen geflext, deutlich ausgedrehte Hüfte) werden mit bis zu 0,3 (3x Striche) abgezogen.

#### 4.5.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Winkel re	180	185	190	195	200
Alle	Winkel li	180	185	190	195	200

## 5 Turnerische Elemente (TE)

Alle turnerischen Elemente werden auf dem Aerobicboden mit Schuhen abgenommen. Jede Turner\*in zeigt aus den vorgegebenen Turnelemente von TE1 – TE16, diejenigen die auf Aerobicboden bereits sicher geturnt werden können.

Sofern ein Element noch nicht geturnt werden kann, wird eine Vorstufe, ein Ansatz gezeigt und notiert. Sofern das ebenfalls nicht möglich ist, wird das Element ausgelassen. Die Vorstufen werden nicht mit einer Punktzahl bewertet und auch nicht mit B-Noten abgezogen, sondern für die Sichtung in einer der jeweiligen Spalte vermerkt.

Im Anschluss werden zwei turnerische „Perspektiv-Elemente/Übergänge“ zusätzlich gezeigt. Dies ist unabhängig davon, ob in Bezug auf TE1-TE16 bereits Vorstufen zur Sichtung gezeigt wurden. Diese zusätzlichen „Perspektiv-Elemente“ können turnerische Elemente, Kombinationen oder kreative Übergänge (G+) mit turnerischer Grundlage sein.

**Alle Elemente zur Sichtung (inkl. Vorstufen und Ansätze) können mit Trainerhilfe und auf Matten gezeigt werden. Die Bewegungsgrundlage muss bereits angelegt sein. Ein erhöhtes Verletzungsrisiko soll nicht eingegangen werden.**

### 5.1.1 Punktvergabe

Der Punktwert des Turnelements wird vergeben, sofern die Minimalkriterien erfüllt wurden. Erfolgt ein „Sturz“ – beispielsweise wird ein Salto nicht auf den Füßen gelandet, sondern mit Gesäß auf dem Boden – wird das Element nicht bewertet. Es werden keine Punkte vergeben. Der Sturz wird nicht mit einem Punkt in der B-Note abgezogen, jedoch die Ursache vermerkt.

### 5.1.2 Abzüge der B-Note

Definition der Abweichung vom Optimum	Abzüge in Punkten
optimale Ausführung	0
Ausführung mit kleiner Abweichung	0,1
Ausführung mit mittlerer Abweichung	0,3
Ausführung mit großer Abweichung	0,5
Mehrere gleichzeitige Fehler werden summiert.	

Turnerische Elemente	Beschreibung / Minimalkriterien	Punkte
TE 1. Sprungrolle oder Flugrolle	Ein bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	1 Punkt
TE 2. Radwende mit Streck sprung	Ansatz oder ein Schritt-Ansatz Radwende mit Streck sprung.	1 Punkt
TE 3 Rolle rückwärts in Handstand	Rolle rw über gebeugte oder lange Arme in den Handstand, Beine werden geschlossen abgebückt. Wird der Handstand in Schrittstellung verlassen, wird nur 1 Punkt vergeben.	1,5 Punkte
TE 4. Bogengang rückwärts	Absenken aus dem Stand rückwärts (Arme in Hochhalte) über die Brücke in den Handstand mit Absenken in die Schrittstellung. Flüssiger Ablauf ohne Stops. (Beine geöffnet nacheinander)	1,5 Punkte
TE 5 Bogengang vorwärts	Ein Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts	1,5 Punkte
TE 6. Schrittüberschlag	Hopser oder ein Schritt-Hopser Schrittüberschlag, deutlicher Handabdruck und Flugphase. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf.	1,5 Punkte
TE 7. Handstandüberschlag mit Streck sprung	Hopser oder ein Schritt-Hopser Handstandüberschlag mit Prellsprung, deutlicher Handabdruck und Flugphase. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und in der Flugphase geschlossen, sodass die Landung und Streck sprung mit beiden Beinen erfolgt	2,5 Punkte
TE 8. Freier Schrittüberschlag	Hopser oder ein Schritt-Hopser Freier Schrittüberschlag.	4 Punkte
TE 9. Menicelli	Beidbeiniger Absprung zum Menicelli aus dem Stand. Absprung rw (von beiden Beinen)	2,5 Punkte
TE 10. Flick Flack mit Streck sprung	Beidbeiniger Absprung zum Flick-Flack mit anschließendem Streck sprung. Absprung rw (von beiden Beinen) mit Flugphase in die Handstandposition, direkter Abdruck von den Händen mit Flugphase wieder auf die Füße mit direktem Prellsprung. (Kurbet)	3 Punkte
TE 11. Salto vw gehockt	Ein bis zwei Schritte zum beidbeinigen Absprung in den Salto vorwärts gehockt zum Stand.	4 Punkte
TE 12. Salto rw gehockt	Beidbeiniger Absprung zum Salto rückwärts gehockt in den Stand	4 Punkte
TE 13. Radwende + Salto rw gehockt	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Salto rückwärts gehockt in den Stand	2,5 Punkte
TE 14. Radwende + Salto rw gestreckt	Hopser oder ein bis zwei Schritte-Hopser Radwende Salto rückwärts gestreckt in den Stand	3,5 Punkte
TE 15. Freies Rad	Ein Schritt-Hopser, Hopser oder Stemmschritt freies Rad	2,5 Punkte
TE 16 Seitsalto	Ein Schritt-Hopser, Hopser oder Stemmschritt Seitsalto	4 Punkte
	<b>Gesamt:</b>	<b>40 Punkte</b>
<b>PERSPEKTIVELEMENT</b>		
<b>PERSPEKTIVELEMENT</b>		

## 6 Elemente

Alle Sportler\*innen sollen nur die Elemente zeigen, die sie können. Aus jeder Gruppe (1. – 8.) muss mindestens ein Element gezeigt werden. Sofern kein Element in einer Gruppe geturnt werden kann, wird das Grundelement gezeigt (bspw. bei 1. Kategorie anstatt A-Frame dann Plio oder Liegestütz). Die fließt als Gesamtwert nicht mit in die Wertung ein, wird aber in der Sichtung und Potenziale mit beachtet.

Der Sportler\*in zeigt nacheinander alle 9 Elemente unter Beachtung der Kriterien der Altersgruppen. Im Anschluss werden mindestens 2 und maximal 3 Perspektivelemente gezeigt. Dabei kann eine Hilfestellung und/oder Mattenunterlage genutzt werden. Dabei sollen Potenzial-Schwierigkeiten gezeigt werden, die momentan trainiert werden, aber noch nicht in einer Wettkampfübung gezeigt werden. Diese werden bei der Auswahl der PK /NK I Sportler\*innen in der Sichtung berücksichtigt, aber nicht in den Gesamtwert mit aufgenommen.

### Bewertungsverfahren durch FIG Kampfrichter

**S-Note:** Punktzahl wird vergeben, wenn Minimal Kriterien erfüllt sind.

**B-Note:** Werden nach neuem CoP mit Multiplikator x10 als Punkte abgezogen.

### 6.1 AK 12-14 (Age Group)

#### Verpflichtend gezeigt werden:

- Pflichtelemente müssen gezeigt werden
- Mindestens 1 Kombination muss gezeigt werden (+1 Punkt)
- Insgesamt 9 Elemente
- + 2 Perspektivelemente nach Wahl
  - o Nutzung von Matten und Hilfestellung möglich

Element	Punkte	B-Note
<b>1. EXPLOSIVE STRENGTH</b>		
High V ½ to Split	8	
High V ½ to PU	7	
A-Frame 1/2	6	
A-Frame Wenson	5	
A-Frame	4	
<b>2.STATIC STRENGHT</b>		
L-Support (PE) oder	4	
Straddle Support (PE)	4	
<b>3. HELICOPTER</b>		

Helicopter (PE)	4	
<b>4. DYNAMIC JUMPS</b>		
2/1 Air Turn	5	
Gainer ½	5	
Butterfly	5	
<b>5. TUCK JUMP (PFLICHT)</b>		
1/1 Tuck (PE)	4	
<b>6. PIKE / STRADDLE JUMP</b>		
½ Turn Pike Jump to Split	7	
Straddle to PU	6	
Straddle Jump	4	
<b>7. SPLIT &amp; SCISSORS</b>		
1/1 Split to Split.	7	
1/1 Split Jump	6	
Scissors ½	6	
Scissors to Split	6	
Scissors	5	
<b>8. TURNS</b>		
2/1 Turn (PE)	4	
<b>9. ILLUSIONS</b>		
Double Illusion	6	
Horizontal 2/1	6	
Free Illusion	5	
Illusion	4	
Horizontal 1/1	4	
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		

## 6.2 AK15-17 (Junior)

### Verpflichtend gezeigt werden:

- Insgesamt 9 Elemente
- Zusätzlich werden zwei Perspektiv-Elemente gezeigt (dafür werden keine Punkte vergeben und auch keine B-Note abgezogen, aber für die Sichtung vermerkt)
- Mindestens eine Kombination muss gezeigt werden (+ 1 Punkt)
- Angestrebte Zielstellung der gezeigten Wertigkeiten:  
mindestens 1x 0,8 | 2x 0,7 | 3x 0,6  
(ab 2023 verpflichtend)

Element	Punkte	B-Note
<b>1. EXPLOSIVE STRENGTH</b>		
High V ½ to Split	8	
High V ½ to PU	7	
A-Frame ½	6	
<b>2.STATIC STRENGHT</b>		
L-Support 2/1	6	
Straddle Support 2/1	6	
<b>3. HELICOPTER</b>		
Helicopter 1/1 to Wenson	7	
Helicopter 1/1	6	
<b>4.DYNAMIC JUMPS</b>		
2/1 Air Turn	5	
Gainer ½	5	
Butterfly	5	
<b>5. PIKE / STRADDLE / COSSACK (Wahl aus in PU / Split / Stand)</b>		
½ Pike ½ to PU	8	
1/1 Straddle to PU	8	
½ Cossack ½ to PU	7	
½. Straddle to PU	7	
1/1 Cossack Jump	5	
1/1 Straddle Jump	6	

...		
6. SPLIT & SCISSORS (Wahl aus in PU / (Switch) Split / Stand)		
1/1 Split Jump switch to Split	8	
1/1 Split Jump	6	
Scissors 1/1 turn	6	
...		
7. TURNS		
3/1 Turn	6	
1/1 horizontal	5	
...		
8. ILLUSIONS		
Tripple Illusion	8	
Double Illusion	6	
Free Illusion	5	
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		

### 6.3 AK 18+ (Senior)

**Verpflichtend gezeigt werden:**

- Insgesamt 9 Elemente
- Zusätzlich werden zwei Perspektiv-Elemente gezeigt (dafür werden keine Punkte vergeben und auch keine B-Note abgezogen, aber für die Sichtung vermerkt)
- Aus jeder „Familie“ (1. – 8.) muss mindestens 1 Element gezeigt werden
- mindestens eine Kombination muss gezeigt werden (+1 Punkt)
- Angestrebte Zielstellung der gezeigten Wertigkeiten:  
mindestens 2x 0,8 | 3x 0,7 | 4x 0,6  
(ab 2023 verpflichtend)



Element	Punkte	B-Note
1.		
Straddle Cut ½ Twist to PU	9	
High V ½ to Wenson	9	
High V ½ to PU	7	
A-Frame 1/2	6	
A-Frame Wenson	5	
2.		
Moldovan 2/1	7	
L-Support 2/1	6	
Straddle Support 2/1	6	
Moldovan 1/1	5	
3.		
Helicopter 1/1 to Wenson	7	
Helicopter 1/1	6	
Flair	5	
4.		
2/1 Free Fall	8	
Gainer 1 ½	7	
Butterfly	5	
1/1 Free Fall	5	
5. PIKE / STRADDLE / COSSACK (Wahl aus in PU / Split / Stand)		
½ Pike ½ to PU	8	
1/1 Straddle to PU	8	
½ Cossack ½ to PU	7	
½ Pike ½ to Split	7	
1/1 Straddle to Split	7	
1/1 Cossack Jump	5	
1/1 Straddle Jump	6	
... oder weitere dieser Familie		
6. SPLIT & SCISSORS (Wahl aus in PU / (Switch) Split / Stand)		
1/1 Split Jump Switch to Split	8	
1/1 Split to Split	7	
Scissors 1 1/2	7	

1/1 Split Jump	6	
Scissors 1/2	6	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
7.		
2/1 horizontal	7	
3/1 turn	6	
Balance	5	
<i>... oder weitere dieser Familie</i>		
8.		
3/1 Illusion	8	
Free 2/1 Illusion	7	
2/1 Illusion	6	
Free Illusion	5	
PERSPEKTIVELEMENT		
PERSPEKTIVELEMENT		